

Curried Potato & Chickpea Stew

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 3 cloves garlic, minced
- 3 tablespoons curry powder
- 4 large potatoes, chopped into bite-sized pieces
- 1 (15 ounce) can peas, no salt added, drained
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, no salt added, with liquid
- 2 cups vegetable broth, no salt added
- 3 teaspoons fresh parsley, chopped

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add onion, salt and black pepper. Sauté until the onion begins to soften, about 5 minutes.

STEP 2: Add garlic and sauté 1 minute. Add curry powder and mix well.

STEP 3: Add potatoes, green peas, chickpeas and broth. Mix well. Reduce heat to medium-low, cover and cook until the potatoes are tender, about 20 minutes. Add water if needed. Serve over brown rice and top with parsley, if desired.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try navy or cannellini.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Nutrition Boost:** Add your favorite veggie, like cauliflower or broccoli.



Per Serving: 350 Calories | 59g Carbs | 5g Sugar | 13g Fiber | 8g Fat (0.5g Sat Fat) | 13g Protein | 450mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

خورش سیب زمینی و نخود فرنگی با کاری

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! نیوی یا کانلینی را امتحان کنید.
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/ بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!
- **تقویت تغذیه:** سبزیجات مورد علاقه خود را مانند گل کلم یا کلم بروکلی اضافه کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز، خرد شده
- 1 قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 3 حبه سیر، خرد شده
- 3 قاشق غذاخوری پودر کاری
- 4 عدد سیب زمینی بزرگ، به قطعات کوچک خرد شده
- 1 قوطی (15 اونس) نخود، بدون نمک افزوده، آبکش شده
- 2 قوطی (15 اونس) نخود فرنگی، بدون نمک اضافه، شسته و آبکش شده
- 2 فنجان آب سبزیجات بدون نمک
- 3 قاشق چایخوری جعفری تازه، خرد شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. تا زمانی که پیاز شروع به نرم شدن کند، حدود 5 دقیقه تفت دهید.
- مرحله 2:** سیر را اضافه کنید و 1 دقیقه تفت دهید. پودر کاری را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
- مرحله 3:** سیب زمینی، نخود سبز، نخود و آب گوشت را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید. حرارت را به متوسط رو به پایین کاهش دهید، درب قابلمه را بگذارید و حدود 20 دقیقه بپزید تا سیب زمینی ها نرم شوند. در صورت نیاز آب اضافه کنید. روی برنج قهوه ای سرو کنید و در صورت تمایل، روی آن جعفری بریزید.

در هر وعده: 350 کالری | 59 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 13 گرم فیبر | 8 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 13 گرم پروتئین | 450 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید